Koolilõuna nädalamenüü 16.11.2026 - 20.11.2026

Grupp

esmaspäev, 16.november	Koostisosad
Kalkun karri marinaadis	Kalkuni kintsuliha
Karrikaste	Jahu nisu, piim 2,5%
Aurutatud brokoli	Brokoli
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Pasta sarvekesed, täisterapasta
Jääkapsas, aurutatud mais, spinat, tomat	Kapsas jää, magusad maisiterad, spinat, tomat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohup	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pirn	Pirn Conferents
Kõrvits	Kõrvits

Köögiviilja-kikerherne vokiroog	Kapsas pea, paprika punane, porgand, porrulauk, kikerherned

teisipäev, 17.november	
Hakklihakaste veiselihast	Jahu nisu, veisehakkliha, hapukoor 20%, till, sibul
Ahjuporgandi ribad	Küüslauk, porgand
Keedetud riis	Riis sõmer
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Värske kapsas, kõrvits, aurutatud rohelise	Kapsas pea, kõrvits, rohelised herned, redis valge
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohup	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Mandariin	Mandariin
Värske kurk	Kurk

Köögiviljakotlet	Jahu nisu, muna, rohelised herned, kartul, kaalikas, porgand, till

kolmapäev, 18.november	
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	Õun, broileri kintsuliha, küüslauk, sibul, broileri kints seljata, porgand
Koorekaste tilliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, till
Röstitud punane peet ürtidega	Peet keedetud
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, por	Kapsas hiina, uba roheline, porgand, nuikapsas
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjajook	Mustsõstar, piparmünt
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohup	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge

Azuu kartulitega (vegan)	Tomatipasta 28-30%, kartul, petersell, kurk marineeritud terve, sibul, punane uba

neljapäev, 19.november	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	Lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Aurutatud mais	Magusad maisiterad
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud tatar	Tatar
Hapukapsas, kaalikas, rukola, keedetud p	Hapukapsas, kaalikas, rukola, peet, toores, koorega
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohup	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas

Hirsi - porgandikotlet	Hirss, jahu nisu, läätsed punased, maitsestamata jogurt 2,5%, muna, till, porgand, sibul

reede, 20.november	
Hernesupp sealihaga	Hernes, odrakruup, sealiha kuubikud, till, porgand, sibul, sea supikogu
Kakao-kohupiimakreem marjadega	Marjasegu, kakaopulber, vahukoor 35%, kohupiimapasta 3%
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohup	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Apelsin	Apelsin
Porgand	Porgand

Värskekapsaborš punaste ubadega	Tomatipasta 28-30%, kapsas pea, peet keedetud, kartul, till, petersell, küüslauk, porgand, sibul, punane uba, sidrun
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.